

Seguridad al Trabajar en los Restaurantes

La industria de alimentos y bebidas es uno de los sectores que genera más empleos en los Estados Unidos, con una cifra anual de 6.5 millones trabajadores¹. Esta industria también representa uno de los grupos más grandes de empleados que sufren lesiones en su trabajo en este país. Las lesiones y enfermedades ocupacionales son costosas y perjudiciales tanto para el empleado como para el propietario del restaurante. Las lesiones y enfermedades ocupacionales contribuyen al ausentismo laboral, la asignación de tareas ligeras u otras restricciones de trabajo, la rotación de personal y los elevados costos de indemnización para el trabajador. Las lesiones frecuentes en los restaurantes incluyen quemaduras, heridas por cortes y pinchazos, distensiones y torceduras. Muchas de estas lesiones son resultado de resbalones, tropezones, caídas, esfuerzos de levantamiento o movimientos repetitivos.

Quemaduras

Las quemaduras relacionadas con el trabajo son una causa principal de lesiones ocupacionales en los Estados Unidos.² Hasta un tercio de las quemaduras ocupacionales ocurren en restaurantes, con un total de alrededor de 12,000 casos notificados por año, pese a que la cifra proyectada real es más alta.

¿Cómo se pueden prevenir las quemaduras?

-  No ponga demasiadas ollas en los fogones de la estufa.
-  Coloque los mangos de las ollas lejos de los quemadores y nunca los deje mirando hacia afuera o en la orilla de la estufa.
-  Ajuste las llamas de los quemadores para que solo aquen la parte inferior de la olla.
-  No use ropa holgada cuando trabaje cerca de estufas, hornos u otras máquinas.
-  Mantenga las mangas abotonadas.
-  Tenga mucha precaución cuando inspeccione los alimentos calientes que están en el fogón.
-  Deposite con cuidado en el agua hirviendo las bolsas con alimentos congelados para evitar salpicaduras.
-  No deje sin atender el aceite o la grasa caliente.



-  Pida ayuda cuando tenga que cargar o mover una olla pesada con líquido caliente.
-  Use agarraderas para ollas calientes cuando saque objetos del microondas y levante la tapa con cuidado para que salga el vapor.

Seguridad al freír:

- Proporcione freidoras con recipientes de vaciado de grasa automático.
- Proporcione freidoras que viertan automáticamente los alimentos en el aceite caliente.
- Proporcione y utilice protectores de salpicaduras en las freidoras.
- Use ropa protectora, agarraderas para ollas calientes, guantes o mitones.
- Sacuda el exceso de cristales de hielo del alimento antes de colocar la canasta de la freidora en el aceite caliente.
- Llene solo a la mitad las canastas de las freidoras.
- Alce y baje suavemente las canastas de las freidoras.
- No se coloque muy cerca del aceite caliente ni se incline sobre este.
- Mantenga los líquidos y las bebidas alejados de las freidoras.
- Siga las instrucciones cuando agregue grasa o aceite o cuando deseche el aceite.



Heridas por cortes y pinchazos

Los pinchazos y cortaduras (más frecuentemente en manos y dedos) son algunas de las lesiones más comunes que se reportan en los restaurantes. Los pinchazos y las cortaduras pueden ser causados por la manipulación de cuchillos o equipo para cortar, o por tocar vasos o platos rotos. La frecuencia de este tipo de lesiones se puede reducir mediante unas estrategias sencillas.

¿Cómo se pueden prevenir las heridas por cortes y pinchazos?

- Proporcione cuchillos del tamaño y tipo adecuado para cada tarea.
- Proporcione abrecajas para abrir empaques.
- Disponga de un almacenamiento adecuado para los cuchillos (portacuchillos para mesas o paredes o bloques para almacenar cuchillos).
- Proporcione guantes resistentes a cortaduras que cubran las muñecas, que se ajusten bien y tengan costuras cerradas y resistentes.
- Dele a los trabajadores el tiempo necesario para que realicen su trabajo en forma segura.



Seguridad en el manejo de cuchillos:

- Mantenga los cuchillos afilados (los cuchillos desafilados son peligrosos).
- Mantenga los mangos de los cuchillos en buen estado y ajuste o reemplace los que están sueltos.
- Nunca deje los cuchillos remojoando en agua.
- Coloque un paño antideslizante o un trapo húmedo debajo de las tablas para cortar.
- Deje de cortar y coloque el cuchillo en una superficie plana y segura si lo interrumpen cuando esté cortando.
- Pase los cuchillos a sus compañeros de trabajo colocándolos en la superficie de trabajo o con el filo mirando hacia abajo.
- Nunca trate de agarrar un cuchillo que se esté cayendo, en cambio adviértale a los demás.
- Transporte y almacene los cuchillos en fundas o estuches protectores siempre que sea posible.
- Mantenga doblados los dedos de la mano con que está agarrando el alimento que corta.



Use con cuidado los electrodomésticos industriales:

El uso adecuado de los dispositivos que ahorran tiempo de trabajo, como rebanadoras, moledoras y mezcladoras, requiere de una capacitación eficaz de los nuevos empleados y una supervisión continua, para asegurar que se siguen todos los procedimientos necesarios.

El supervisor de la cocina debe poner el ejemplo siguiendo a diario los métodos de trabajo adecuados e instando a los demás a que también lo hagan.

Los manuales de uso y de seguridad de todos los equipos deben disponibles para todos por si alguien necesita consultar más información.

Rebanadoras:

Coloque el botón de la cuchilla en velocidad *zero* después de cada uso. Al limpiar la cuchilla, asegúrese de que el aparato esté apagado (*off*) y límpiela desde el centro hasta el borde para prevenir cortaduras por el borde de la cuchilla.

Moledoras/ablandadoras:

Introduzca el alimento en la moledora usando la palanca. Nunca ponga los dedos en las aberturas por donde se introduce el alimento. Mantenga las cubiertas de seguridad cerradas todo el tiempo que esté operando la máquina.



Batidoras:

Asegúrese de que las aspas de la batidora estén ajustadas adecuadamente y que la plataforma que eleva el recipiente para mezclar esté asegurada en su lugar antes de prender el aparato. **Siempre pare la máquina** para vaciar el recipiente mezclador.

Lavavajillas:

Coloque bien los trastos en las canastillas de la lavadora. No sobrecargue las canastillas ni las fuerce para introducirlas en la máquina. Si la bandeja se atasca en el lavavajillas, utilice un palo largo con un gancho para jalarla hacia afuera. Use guantes de goma para evitar el contacto con jabones o sustancias químicas fuertes.

Advertencia para trabajadores jóvenes:



La ley prohíbe que los trabajadores jóvenes menores de 18 años de edad operen muchos de los electrodomésticos industriales que se encuentran comúnmente en las cocinas de los restaurantes. Para obtener más información sobre las leyes que regulan la actividad de los trabajadores jóvenes en los restaurantes, comuníquese con la oficina de OSHA más cercana o consulte su página web interactiva (en inglés) *Teen Worker Safety in Restaurants* en <http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

Distensiones y torceduras

Los trabajadores de la industria restaurantera sufren con frecuencia esguinces y torceduras de músculos y tendones. Los movimientos de levantamiento inadecuados y los movimientos repetitivos a menudo se asocian a distensiones, torceduras y desgarramientos en estos trabajadores. Sin embargo, muchas de estas lesiones se pueden prevenir con la capacitación adecuada y una comunicación abierta entre empleados y supervisores.



¿Cómo se pueden prevenir las distensiones y torceduras?

Las torceduras y distensiones se pueden prevenir fácilmente, si los trabajadores siguen los cuatro pasos siguientes para levantar adecuadamente las cargas.

Cuatro pasos para levantar cargas adecuadamente:

1. Examine la carga

- Utilice una carretilla siempre que pueda.
- Pida ayuda si la necesita.
- Revise si hay astillas, clavos o grapas expuestas.
- Use guantes si es necesario.
- Asegúrese de que está despejada el área antes de intentar levantar objetos pesados.
- Nunca levante nada a menos que sepa adónde lo va a colocar.



2. Levante la carga

- Acerque la carga al cuerpo lo más que pueda antes de levantarla.
- Mantenga la cabeza alta y la espalda derechas y doble las rodillas flexionando la cadera.
- Levante la carga con las piernas, no con la espalda.

3. Desplácese

- Mantenga la carga cerca de su cuerpo.
- Mire por dónde va.
- Cambie de pie para dar la vuelta, no gire el cuerpo.

4. Sitúese y baje la carga

- Cuando vaya a bajar la carga, deje que los músculos de las piernas hagan el trabajo.
- Asegúrese de que los dedos de las manos y los pies no vayan a quedar atrapados cuando coloque la carga en el suelo.

Tareas de limpieza:

Conozca todos los posibles riesgos que representan las tareas de limpieza como lavar trastos, retirar los objetos de las mesas, trapear los pisos y vaciar la basura.



Estas tareas a menudo requieren de movimientos repetitivos para agarrar, alcanzar objetos lejanos o levantar cargas, lo que puede ocasionar torceduras o distensiones en el cuello y la espalda, especialmente cuando se adoptan posturas forzadas.

Reduzca la frecuencia con que levanta objetos al sacar la basura, utilizando bolsas de basura con mangos y ruedas o basureros con ruedas de modo que se limite el peso de la carga que hay que levantar y arrojar.



Limite el tamaño de los botes de basura para reducir el peso de la carga que los empleados deben levantar y arrojar.

Instale los depósitos de basura al nivel del piso o por debajo.

Reordene los espacios de trabajo para que los suministros que se utilicen normalmente estén más a la mano y se prevengan estiramientos o posiciones forzadas de espalda, hombros o muñecas.



Varíe las tareas repetitivas espaciando las actividades.

Disminuya la altura de la llave del lavadero para que quede al nivel de la cintura y se requiera de menos estiramiento.

Limite el tamaño de los recipientes para platos sucios con el fin de reducir la cantidad de platos sucios que se pueden apilar y cargar en un solo viaje. De ser posible, disponga de carritos para colocar encima los recipientes para platos sucios y así reducir la distancia que los empleados deben cargarlos. También se le debe advertir al personal que no llene en exceso las palanganas, para evitar tener que cargar y transportar un gran peso.

Resbalones, tropezones y caídas

Una de cada tres lesiones discapacitantes sufridas en restaurantes es el resultado de resbalones, tropezones o caídas. Tan solo las lesiones por resbalones y caídas les cuestan a las cadenas de restaurantes cerca de un millón de dólares al año.³



Los resbalones y las caídas pueden ocurrir en superficies mojadas o sucias o en áreas donde cambia el tipo de piso (p. ej., del área del comedor a la cocina). En los restaurantes, las áreas que por lo general presentan pisos resbalosos son aquellas que reciben las salpicaduras del agua con que se lavan los platos o en las que hay agua estancada, las que tienen equipos o tuberías con goteras, restos de comida o en las que hay líquidos derramados por transportar recipientes abiertos (como los que tienen grasa de las freidoras o sobras de comida).⁴

Tres puntos clave:

1. La mayoría de las lesiones por resbalones ocurren en pisos mojados.
2. La mayoría de los tropezones se debe al desorden o una mala organización.
3. Anticípese a los problemas que puedan surgir durante los periodos más ocupados, cuando aumenta el ritmo de trabajo.

¿Cómo se previenen los resbalones, tropezones y caídas?

- ◆ Limpie inmediatamente los derrames (la comida, la grasa, el aceite y el agua que se caen o se derraman pueden ser muy peligrosos)
- ◆ Coloque letreros de advertencia cuando esté trapeando o haya peligro de resbalarse
- ◆ Use tapetes y ceras antirresbalantes y esparza arenilla en los pisos, especialmente en las áreas con grasa
- ◆ Mantenga despejados todo el tiempo los pasillos y corredores
- ◆ Repare los hoyos y las superficies irregulares; coloque rampas sobre las tuberías y otros obstáculos fijos en el piso
- ◆ Quite del paso los objetos que pueden provocar tropezones, como cables y mangueras, almacenándolos en forma adecuada

Utilice calzado adecuado:

- Use zapatos resistentes con suelas antideslizantes y tacones bajos (no use suelas de cuero, zapatos abiertos, de plataforma ni de tacones altos)
- Mantenga amarrados los cordones de los zapatos y use calzado que le ajuste bien
- Evite calzado de materiales porosos como la lona, porque no le protegerán los pies de los derrames o las quemaduras
- La suela del zapato debe tener surcos por donde pasen los líquidos para evitar resbalarse o deslizarse en el agua



Preste atención en el trabajo:

- Manténgase atento a todo lo que ocurre a su alrededor
- No camine muy rápido ni corra
- Camine con cuidado cerca de las esquinas y cuando esté cargando objetos
- Avise si hay esquinas con puntos ciegos, problemas en las superficies de los pisos o áreas peligrosas



Seguridad eléctrica:

- Antes de operar una máquina, asegúrese de que las cubiertas y otros dispositivos de seguridad estén en su lugar
- Mantenga en buen estado cables, enchufes, tomas de corriente, cajas para interruptores y aspas
- Mantenga las tomas de corriente libres de grietas y grasa para evitar cortos circuitos
- Coloque el equipo eléctrico alejado del agua
- Mantenga las manos, la cara, el cabello, la ropa y las joyas alejados de las piezas móviles de los equipos



- Utilice candados y coloque letreros de advertencia en las fuentes eléctricas de los electrodomésticos que no funcionan o están bajo reparación

La salud y la seguridad requieren de buena comunicación

Para disminuir accidentes, lesiones y enfermedades, debemos poner énfasis en la salud y la seguridad.



Los propietarios, gerentes, supervisores y empleados deben compartir la responsabilidad para la prevención de lesiones y enfermedades en el sitio de trabajo. La salud y la seguridad deben ser parte integral de las operaciones de un restaurante.

Orientación a los nuevos empleados:

La orientación es un componente crítico en la integración de los nuevos empleados, especialmente los menores de 18 años de edad. Si bien los jóvenes trabajadores aportan un gran entusiasmo a su negocio, es importante que reciban la capacitación de seguridad y supervisión adecuada antes de comenzar su nuevo trabajo. Conocer las leyes sobre el trabajo infantil, como los horarios y las actividades prohibidas para adolescentes, puede ayudar a evitar que surjan problemas.

Los cinco principios siguientes deben aplicarse para que la capacitación se aproveche al máximo:

- El personal que se capacita debe comprender el objetivo de su entrenamiento
- La información debe presentarse de forma organizada para lograr una máxima eficacia
- La gente aprende mejor cuando pone en práctica y aplica inmediatamente los nuevos conocimientos y destrezas
- Conforme el personal capacitado realice prácticas, se debe calificar su desempeño
- La gente aprende de distintas formas, por lo que un programa eficaz incorporará distintos métodos de capacitación

Implementación de un programa de capacitación en el trabajo:

Para implementar un programa eficaz de capacitación en el trabajo, los empleadores deben pedir a una o más personas que coordinen las actividades de capacitación, elaboren y consigan todos los materiales necesarios y faciliten el proceso para disminuir riesgos.

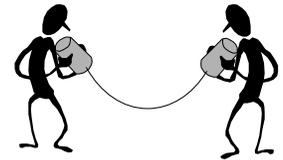


Puede consultar información sobre cómo implementar en su restaurante un programa de capacitación sobre salud y seguridad en el sitio web http://www.dir.ca.gov/CHSWC/English_Trainers_Guide.pdf and www.osha.gov.

Realice sesiones regulares de capacitación:

La capacitación de los empleados en temas de salud y seguridad puede ser una de las formas más eficaces para reducir accidentes, lesiones y enfermedades ocupacionales. Mediante la capacitación regular los empleados aprenderán a evitar peligros y a mantener abiertas las líneas de comunicación con la gerencia. Esto también permitirá que los empleados identifiquen, evalúen y hablen con la gerencia para asegurarse de que los peligros en el trabajo se eliminen o se controlen. Las sesiones regulares de capacitación en salud y seguridad también sirven para que los empleados sepan que la gerencia está decidida a promover las normas y prácticas de seguridad laboral en su restaurante.

Mantenga las líneas de comunicación abiertas:



- Programe reuniones regulares sobre salud y seguridad a horas convenientes (y durante turnos diferentes)
- Ayude a los empleados a que expresen sus inquietudes informándoles sobre los procedimientos apropiados para hacerlo
- Escuche atentamente las inquietudes de los empleados, tome nota e infórmeles sobre la manera en que se abordará cada una de esas preocupaciones

Procedimientos de emergencia/ Simulacros:

Los empleados de su restaurante saben qué hacer en caso de una emergencia?

¿Qué deben hacer si hay un incendio u otro tipo de emergencia en su establecimiento?

¿Sus empleados saben lo que tienen que hacer?

Es importante que todos los empleados sepan qué funciones deberán cumplir si surge una emergencia. Los procedimientos, entrenamientos y simulacros pueden ayudar al personal a desarrollar el conocimiento y las destrezas necesarias para comprender los peligros en el trabajo y los procedimientos de seguridad. A través de una labor en equipo, empleadores y empleados pueden trabajar juntos para prevenir accidentes, lesiones y enfermedades ocupacionales.

¿A quién le puedo pedir ayuda?

Departamento de Salud Pública de Connecticut
Occupational Health Unit
410 Capitol Ave, MS#11OSP
PO Box 340308
Hartford, CT 06134-0308
(860) 509-7744; Fax (860) 509-7785
<http://www.ct.gov/dph/occupationalhealth>

Departamento del Trabajo de los EE. UU.
Administración de Seguridad y Salud Ocupacional
(OSHA) - 1-800-321-OSHA or <http://www.osha.gov>

Asociación de Restaurantes de Connecticut (Connecticut Restaurant Association)
Suite 320 100 Roscommon Drive
Middletown, CT 06457
860-635-3334 or 800-382-5619; Fax 860-635-6400
www.ctrestaurant.org



Referencias:

- 1Fuente: Professional Safety (May 2003)
- 2Fuente: Journal of Burn Care & Rehabilitation (2001)
- 3Fuente: National Restaurant Association
- 4Fuente: Professional Safety (May 2003)

Nota del editor: La información de este artículo proviene en parte de las fuentes mencionadas anteriormente y de la Asociación de Restaurantes de Washington, el Departamento del Trabajo y la Industria del estado de Washington, la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional, el Programa de Salud Ocupacional de La Universidad de California, Berkeley.

¿Dónde puedo encontrar más información?

Asociación Nacional de Restaurantes (*National Restaurant Association*) <http://www.restaurant.org>

Departamento del Trabajo de EE. UU,
Administración para la Seguridad y Salud Ocupacional
<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

Programa de Salud Ocupacional (LOHP, por sus siglas en inglés) Universidad de California, Berkeley:

- Programa de capacitación sobre seguridad para supervisores de restaurantes - http://www.dir.ca.gov/chswc/Spanish_Trainers_Guide.pdf
- Restaurant Safety Training Guide - http://www.dir.ca.gov/chswc/English_Trainers_Guide.pdf
- Safety Tip Sheets - http://www.dir.ca.gov/CHSWC/English_tipsheets.pdf

Washington Restaurant Association - <http://www.wrahome.com/index.cfm> or 1-800-225-7166

Restaurant Hazards: Practice-Based Approaches to Disabling Occupational Injuries. A.J. Filiaggi and T.K. Courtney. May: 18-23. <http://www.asse.org/publications/>

Occupational Hazards in Eating and Drinking Places - Compensation and Working Conditions. 09 <http://www.bls.gov/opub/cwc/archive/summer2001art4.pdf>

Restaurant Outreach Program: Keeping teen workers safe in restaurants - Washington State Department of Labor and Industries <http://www.lni.wa.gov/WorkplaceRights/TeenWorkers/JobSafety/RestaurantProgram>

Nota del editor: La información de este artículo proviene en parte de las fuentes mencionadas anteriormente y de la Asociación de Restaurantes de Washington, el Departamento del Trabajo y la Industria del estado de Washington, la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional, el Programa de Salud Ocupacional de La Universidad de California, Berkeley.